

CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LUNES 18

PIQUILLOS RELLENOS



MARTES 19

PASTA CON CORDERO



MIÉRCOLES 20

ROLLITOS DE TORTILLA



JUEVES 21

LENTEJAS CON CURRY

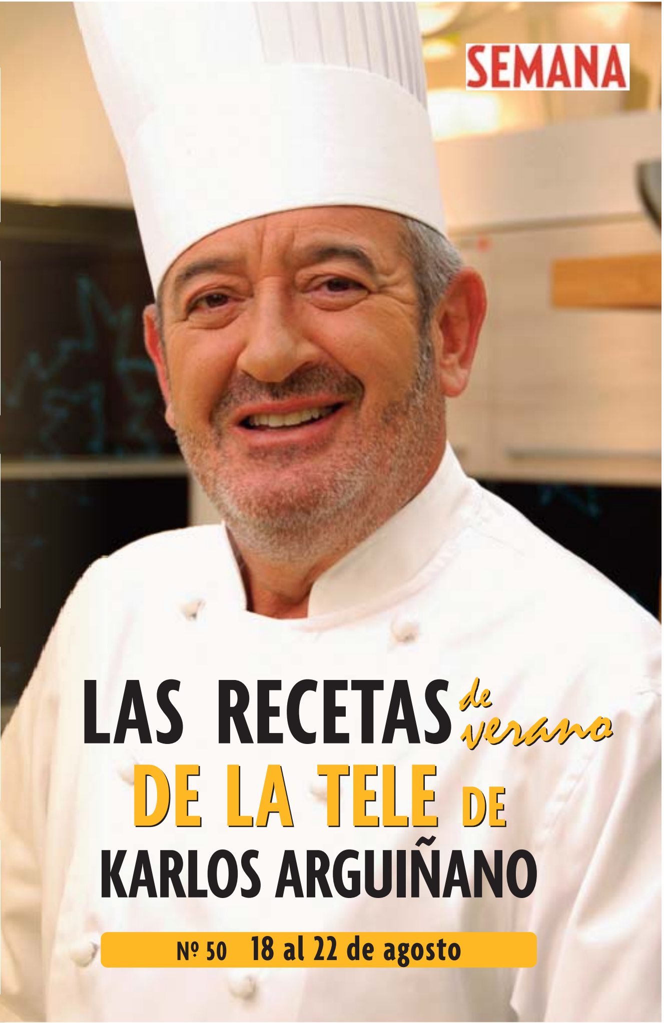


VIERNES 22

DORADA



SEMANA



LAS RECETAS *de verano* DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Nº 50 18 al 22 de agosto

Piquillos rellenos de carne en hojaldre

1 Cocinar la salsa



CORTA las cebollas en juliana y pocha en una sartén con aceite. Añade una pizca de sal. Cuando la cebolla esté hecha, agrega una cucharada de harina, rehoga y vierte el vino y el caldo. Deja reducir a fuego moderado. Reserva.

2 Elaborar el relleno



PICA el diente de ajo, la cebolleta y el pimiento verde. Mezcla en un cuenco y añade las carnes. Sazona y mezcla. Agrega el huevo y el perejil picado. Trabaja la masa para que quede compacta. Rellena los pimiento con la mezcla.

3 Envolver los pimientos



ESTIRA el hojaldre, recorta 12 círculos (tantos como pimientos) con un cortapastas y envuelve los pimientos rellenos. Pinta con huevo batido y hornea a 180º durante 20 minutos.

4 Servir



COLOCA en el plato los hojaldres de pimiento, acompaña con la salsa y decora con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

Manipula el hojaldre sobre una superficie lisa, añadiendo un poco de harina para evitar que se pegue.



INGREDIENTES

4 personas

- 2 láminas de hojaldre
- 12 pimientos del piquillo
- 100 gr. de carne de ternera picada
- 100 gr. de carne de cerdo picada
- 1 cebolleta
- ½ pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta negra
- Perejil

Para la salsa:

- 2 cebollas
- 1 vaso de vino tinto
- 1 vaso de caldo de carne
- 1 cucharada de harina
- Aceite virgen extra Carbonell
- Sal

Pasta con mollejitas de cordero

1 Cocer la pasta

PON a cocer la pasta en una cacerola con abundante agua hirviendo y sal. Deja que se cocine 2 minutos. Refresca, escurre y reserva.



Añadirla a las verduras 2



CORTA los ajetes y ponlos a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Deja que se cocinen a fuego moderado, agrega la pasta cocida a la sartén con las verduras y saltea.

3 Pasar las mollejas por harina

LIMPIA las mollejas en un recipiente con abundante agua fría y un chorrito de vinagre. Escurre, seca bien y corta en trocitos. Sazona las mollejas, pasa por harina y cuela para retirar el exceso de harina.



Freír las mollejas 4



FRÍE los dientes de ajo cortados en láminas y la guindilla cortadita, luego las mollejas y retira a un plato con papel de cocina. Sirve la pasta en un plato, haz un nido y pon ahí las mollejas. Decora el plato con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

Para cocinar la pasta se debe colocar en un recipiente grande 1 litro de agua hirviendo con sal por cada 100 gramos de pasta. Si la pasta es fresca, debe agregarse un chorrito de aceite y si es rellena, debe colocarse antes de que el agua hierva.



INGREDIENTES

4 personas

- 200 gr. de pasta fresca
- 400 gr. de mollejas de cordero
- 1 manojo de ajetes frescos
- 12 espárragos verdes
- 4 dientes de ajo
- harina
- vinagre
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 guindilla picante
- perejil picado

Rollitos de tortilla con queso y panceta

1 Hacer las verduras

PICAR el diente de ajo, la cebolla y el pimiento. Dorar en una cacerola con un chorrito de aceite. Rehoga y moja con un vaso de agua. Sazona y deja que reduzca 15-18 min. Retira parte del agua (si tiene exceso), tritura y cuela. Reserva.



2 Preparar las crepes



HAZ 8 tortillitas, dos por persona. Para eso, bate un huevo con sal y perejil picado. Extiende sobre la sartén como si fuera una crepe, deja que el huevo se cuaje y dale la vuelta con un plato. Haz lo mismo con el resto de los huevos.

3 Freír las lonchas de panceta

FRÍE las lonchas de panceta en una sartén con una gotita de aceite. Deja que se cocinen, pero sin que se doren (que suelten la grasa).



4 Envolver los rollitos



CORTA parte del queso en 8 bastones y ralla el resto. Pon en cada tortilla un bastón de queso y enrolla. Envuelve los rollitos en una loncha de panceta, ponle queso, coloca en una bandeja y pon al grill. Cubre con la salsa de pimiento verde.

El consejo de KARLOS

Si quieres que la tortilla salga esponjosa, separa las claras de las yemas y bátelas por separado. Monta las claras a punto de nieve y luego añade las yemas.



INGREDIENTES

4 personas

- 8 huevos
- 250 gr. de queso
- 8 lonchas de panceta ahumada
- 4 pimientos verdes
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Lentejas al curry con croquetas de arroz y romanesco

1 Pochar las verduras



PICA el diente de ajo, las cebollas, la zanahoria y el pimiento verde y ponlos a dorar en una olla rápida con un chorrito de aceite. Sazona.

2 Cocinar las lentejas



CUANDO esté a punto, añade las lentejas, el laurel y la rama de canela. Agrega unos granos de comino y coriandro y una cuchara de café de curry. Rehoga y cubre con agua. Cierra la olla y deja a fuego suave 10-15 minutos. Retira el laurel y la canela. Reserva.

3 Soltar los ramilletes



PREPARA el romanesco, soltando los ramilletes y ponlo a cocer al vapor 15 minutos. Reserva. Cuece el arroz en abundante agua y sal. Deja cocer otros 15-18 minutos. Escurre, refresca con agua fría , escurre de nuevo y reserva.

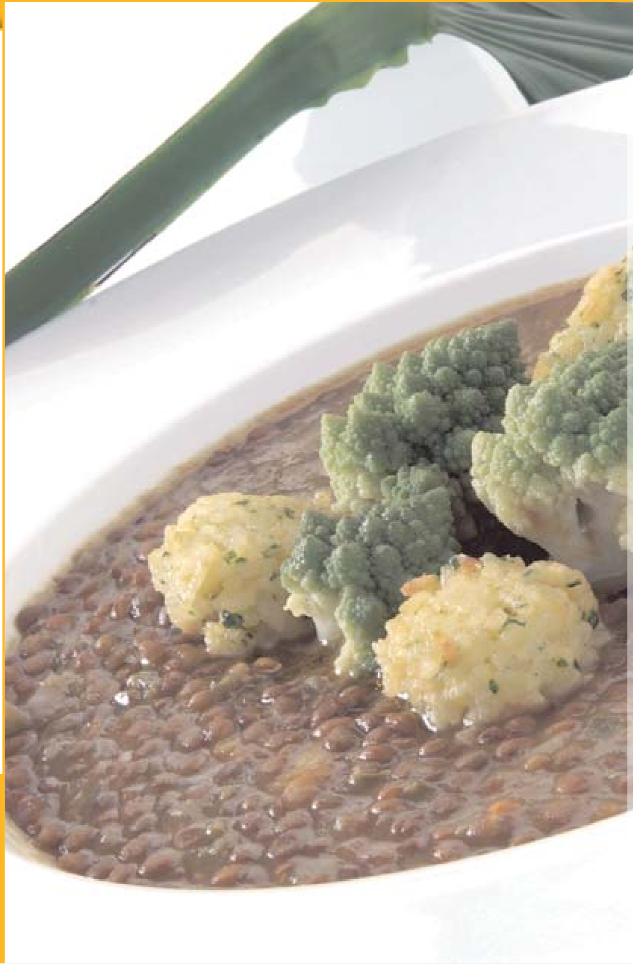
4 Elaborar la masa



PICA un diente de ajo y mezcla con perejil picado, huevo batido y arroz. Sazona y mezcla. Forma albóndigas y fríe en una sartén. Retira a un plato con papel de cocina. Sirve las lentejas con las albóndigas y acompaña con el romanesco cocido.

El consejo de KARLOS

Actualmente, se encuentran en Europa currys dulces, fuertes y muy fuertes. Una composición clásica incluye, por ejemplo, cúrcuma, comino, cilantro, pimienta, clavo, cardomomo, jengibre, nuez moscada, tamarindo y guindilla.



INGREDIENTES

4-6 personas

- 300 gr. de lentejas
- 2 romanescos
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- agua
- sal
- aceite virgen extra Carbonell
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharilla de coriandro molido
- 1 cucharilla de semillas de comino
- 1 rama de canela
- 1 cucharada de curry

Para las croquetas:

- 75-100 gr. de arroz
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- aceite virgen extra Carbonell
- perejil picado
- agua
- sal

Dorada en papillote con tapioca de azafrán

1 Dorar las verduras

PICA cebolletas, zanahoria y puerros y ponlos a dorar. Sazona y cocina.



2 Cocer el azafrán



EN agua hirviendo con sal, pon a cocer el azafrán y el cártamo. Deja a fuego moderado hasta que tome color. Cuela para retirar los hilos y cuece la tapioca en perlas 15 minutos a fuego suave (hasta que la tapioca quede transparente).

3 Colocar sobre el pescado

SALPIMIENTA los lomos de la dorada cortados en dos. En 4 trozos de papel de aluminio, extiéndelos. Pon el aceite y el pescado, encima las verduras y riégalo con vino blanco. Cierra los paquetes y mételos en el horno calentado a 180º 10 min.



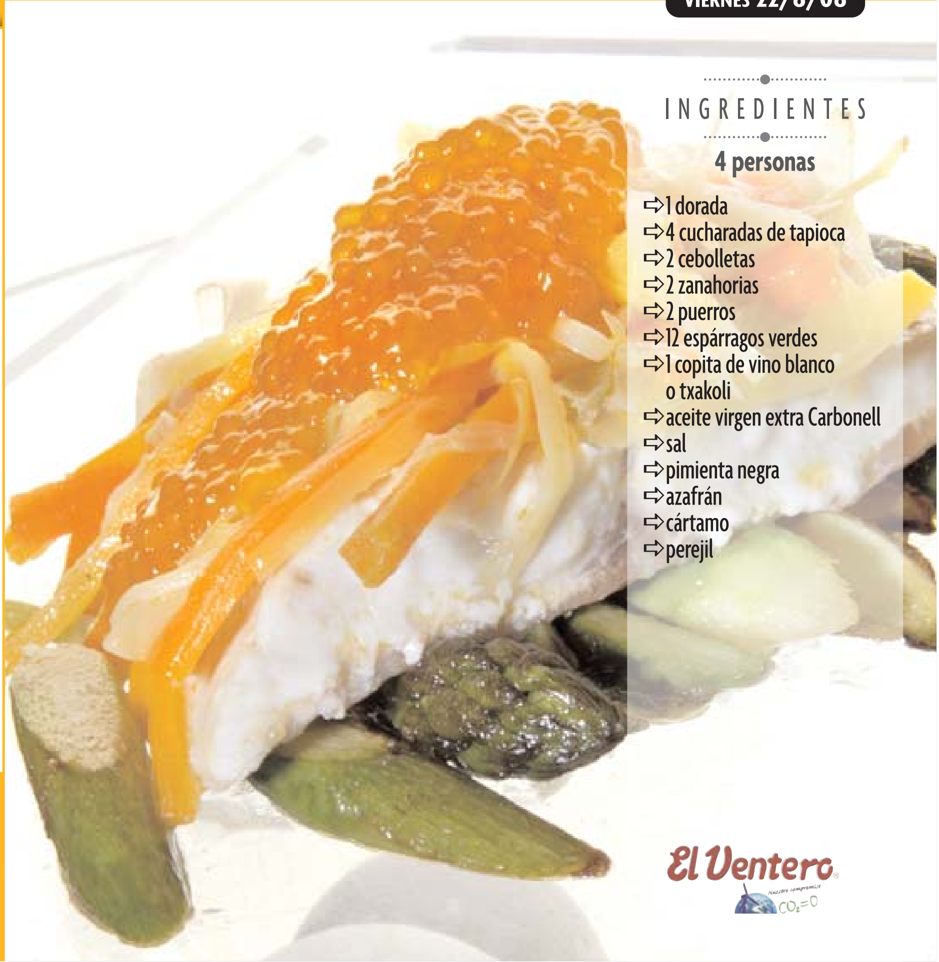
4 Servir



COCINA los espárragos cortados en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona y reserva. Sirve la dorada con las verduras y acompaña con los espárragos y una cucharada de tapioca.

El consejo de KARLOS

Tanto la tapioca como las perlas se utilizan como guarnición o espesante. Una vez cocidas quedan transparentes, como una gelatina. No aportan mucho sabor, por lo que también se utiliza para dar una textura más consistente a una salsa.



INGREDIENTES

4 personas

- 1 dorada
- 4 cucharadas de tapioca
- 2 cebolletas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 12 espárragos verdes
- 1 copita de vino blanco o txakoli
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- azafrán
- cártamo
- perejil